

¿Cómo gestionar mi ira?

ESTUDIANTES

iHola!

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, psicológicos y emocionales. Durante esta etapa, **es común experimentar emociones intensas**. Una de estas emociones es la ira.

La ira **es una emoción que todos experimentamos**; es una respuesta natural y regular frente a situaciones que creemos que van en contra de nuestros intereses, beneficios, costumbres, o incluso ante situaciones que consideramos injustas o que no queremos (o podemos) aceptar. Por ejemplo:

Cuando crees que alguien se burla de ti o te humilla

Cuando ves que alguien toma tus objetos personales sin tu permiso.

Cuando te culpan de algo que no hiciste.

Cuando sientes que favorecen a otro a pesar de tus esfuerzos.

Cuando no te toman en cuenta para participar en una actividad.

Cuando te anulan injustamente un gol.

Estas y otras situaciones pueden generar en ti ira, indignación, cólera, enfado o rabia. Como todas las emociones, la ira no es mala ni buena en sí misma, pero la forma en que la experimentas o reaccionas **puede tener consecuencias negativas para ti y para los demás**.

Por eso, es necesario conocer cómo reaccionas cuando sientes esta emoción, para que puedas manejarla. Recuerda que **cada persona tiene una experiencia particular respecto a sus emociones**. Aquí te brindamos algunas ideas que te ayudarán a evaluar cómo vives tu ira:





Características	¿Cómo reacciono?
Intensidad	<p>¿La ira que sientes es proporcional a lo que sucedió? Evalúa si tu ira es de baja, mediana o alta intensidad.</p> <p>Ejemplo: Imagina que estás apurado y que, antes de salir, quieres tomar agua. Sacas un vaso de la alacena y se te cae y se rompe. Debes limpiar los vidrios, pero esto demora tu salida. Sientes ira contigo mismo por no ser cuidadoso. ¿Cómo reaccionas?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reniegas, pero limpias rápidamente los vidrios rotos. - Te vas molesto, dejando todo sucio, y ese malestar te acompaña buena parte del día. - Rompes todo lo que está ahí, te pones a llorar, a gritar, etc. <p>Reflexiona, elige una respuesta y evalúa el posible nivel de intensidad de tu ira.</p>
Manifestaciones físicas	<p>Al igual que la intensidad, las manifestaciones físicas también deberían ser proporcionales al evento. Generalmente, cuando estás con ira, sientes que se te acelera el corazón, te tiembla el cuerpo o sientes un acaloramiento. Estas manifestaciones físicas te pueden paralizar o agitar. A veces pueden ser desmesuradas en relación a lo que sucedió. En tu caso, ¿cómo son tus manifestaciones físicas?</p>
Acumulación de emociones negativas	<p>¿Qué sucede si ante situaciones de discusión, molestia, enojo, impotencia, injusticia o agresiones emocionales externas no las expresas en su momento, sino todo lo contrario y te callas? Estas emociones se guardan y acumulan, lo que puede llevarte a reaccionar de manera explosiva y violenta, ya sea verbal o físicamente.</p>

Sentir ira es normal, pero debemos reflexionar sobre cómo la expresamos y detectar qué recursos personales tenemos para controlarla. **Lo importante es gestionar la ira para que no nos descontrolemos y podamos solucionar lo que nos pasa de manera adecuada.** Si nos cegamos y le damos rienda suelta a los impulsos, podemos cometer acciones o decir algo de lo que nos arrepentiremos.



Recomendaciones para gestionar la ira

Ejercicios de respiración: Cuando sientas que tienes acumuladas tus emociones o sientes ira, puedes hacer estos ejercicios de respiración. No solucionarán lo que sucedió, pero te darán herramientas para no agudizar ni agravar la situación.

- Pon tus manos a la altura de tu pecho, cierra tus ojos. Inhala contando mentalmente hasta 6, retén contando hasta 3 y exhala bruscamente. Repite entre 6 y 10 veces.
- Pon tu mano derecha a la altura de tu corazón, cierra los ojos y cuenta tus respiraciones (sin modularlas). Cuenta 20 respiraciones (del 1 al 20) y 20 más en reversa (del 20 al 1).

Crea un lugar de calma: En tu cuarto o en una parte de tu casa, crea un lugar de calma. Acomódalo a tu gusto y cada vez que sientas ira, ve a tu lugar de calma para bajar la intensidad y reflexionar sobre lo que te molestó.

Reestructuración cognitiva: Cambia la forma en que piensas. Trata de reemplazar los pensamientos negativos que llegan a tu mente cuando estás molesto. Por ejemplo, en lugar de pensar “todo está mal, es terrible, se arruinó por completo,” piensa “estoy molesto, pero enojarme no va a solucionarlo, ¿cómo puedo solucionar esto?”

Busca con quién conversar: Siempre habrá alguien que pueda escucharte.

Referencias bibliográficas

CuidatePlus. (2018). Cómo controlar la ira en adolescentes. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2018/02/28/como-controlar-ira-adolescentes-161615.html>

GreatSchools. Cómo manejar la ira de tu adolescente. Recuperado de <https://www.greatschools.org/gk/articles/como-manejar-la-ira-de-tu-adolescente/?lang=es>